

La insuficiencia cardíaca y usted

Mantenga su corazón ¡Feliz y saludable!

Lo invitamos a unirse a nuestras clases semanales de salud **GRATUITAS** y aprender a hacerse cargo de su salud. Se proporcionará un almuerzo saludable.

La insuficiencia cardíaca es una de las principales causas de muerte en Estados Unidos. Compartiremos formas de reducir su riesgo. Los participantes que asistan a 3 o más clases recibirán un monitor de presión arterial y una báscula digital.

¡Regístrese hoy!

Por enlace: <https://forms.office.com/r/UtZ7Rm6rCE>
o con Alan Hernandez en alan.hernandez@heart.org
o por teléfono: 626-848-2280

Las clases serán en:

Pleasant Valley Senior Center
1605 E. Burnley Street
Camarillo, CA 93010

Fechas y temas de las clases:

¿Qué es la insuficiencia cardíaca?

Jueves, 19 de octubre 2023 | 5:30pm – 6:30pm

Comer inteligentemente: más frutas y verduras y menos sal

Jueves, 26 de octubre 2023 | 5:30pm – 6:30pm

Muévase más para una vida más larga y saludable

Jueves, 2 de noviembre 2023 | 4:30pm – 5:30pm

Bienestar mental

Jueves, 9 de noviembre 2023 | 5:30pm – 6:30pm

